5.036 Polievka hrášková so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
hrášok mrazený	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
cibuľa	0,15	0,12	0,20	0,17	0,25	0,21	0,40	0,34
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
mrkva	1,30	1,04	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00
petržlen	0,60	0,48	0,90	0,72	1,10	0,88	1,50	1,20
zeler	0,70	0,56	0,80	0,64	0,90	0,72	1,25	1,00
korenie celé čierne			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
petržlenová vňať	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup
Na oleji speníme očistenú na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, čierne celé korenie, podlejeme vodou a uvaríme do mäkka. Pridáme hrášok, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridávame pred konzumáciu. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	197	47	1,56	2,5	0,9	4,1	1,3	29,9	0,5	0,238	0,0	0,0	8,0	0,0
B	245	59	1,97	3,0	1,2	5,2	1,6	36,8	0,6	0,274	0,1	0,0	10,5	0,0
C	276	66	2,38	3,1	1,2	6,3	2,0	43,5	0,8	0,364	0,1	0,1	13,2	0,0
D	369	89	2,87	4,5	1,8	7,8	2,5	53,7	1,0	0,453	0,1	0,1	16,6	0,0